

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-3

Дата: 25-29 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений   | Кол-во<br>повторений | Методические указания   | Источник<br>информации |
|---|--|----------------------|---|------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |  |                      |   |                        |
| 1                                       | Крутим плечи<br>одновременно вперед-<br>назад  | 8                    | Руки прижаты к туловищу.<br>4 раза вперед<br>4 раза назад   |                        |
| 2                                       | Крутим плечи<br>поочередно вперед-<br>назад  | 16                   | Руки прижаты к туловищу.<br>8 раза вперед<br>8 раза назад   |                        |
| 3                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>вперед                                      | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 4                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>назад                                       | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 5                                       | Поднимаем<br>одновременно две руки<br>вверх-вниз   | 10                   |   |                        |
| 6                                       | Работа рук через<br>стороны  | 10                   |   |                        |
| 7                                       | «Мельница» стоя,<br>«Мельница» в наклоне   | 20                   | 10 раз из положения стоя<br>10 раз из положения в наклоне   |                        |
| 8                                       | Крутим тазобедренным<br>суставом   | 30                   | Поставили руки на пояс.<br>5 раз в каждую сторону по 3<br>подхода                                   |                        |
| 9                                       | Наклоны через сторону  | 10                   | Руки «стрелочка» над головой.<br>Выполняем пружинящими<br>движениями.<br>По 5 раз в каждую сторону. |                        |
| 10                                      | Наклоны в перед  | 10                   | Колени не сгибать. Достаем<br>пальцами до пола.   |                        |
| 11                                      | Сомкнули руки в<br>локтях перед грудью, и<br>выполняем наклон<br>вперед                  | 8                    | Ноги поставить широко, колени не<br>сгибать. Локтями стараемся<br>достать до пола.                  |                        |
| 12                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и выполняем<br>наклоны вперед руками<br>из-за головы | 10-12                | Ноги поставить как можно шире,<br>колени не сгибать.  |                        |
| 13                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и<br>раскачиваем руки из<br>стороны в сторону        | 10-12                | Ноги на ширине плеч. Упражнение<br>выполняется в наклоне вперед.                                    |                        |

|  |  |                                      |  |  |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 14   | Сели на колени.<br>Поднимаем колени до груди.  | 10                                   |  |  |
| 15   | Упражнение «Солдатык»  | 8-10                                 | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем покачивание туловищем назад-вперед.              |  |
| 16   | Упражнение «Мачта»   | 10                                   | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем прогиб в поясничной части, и возвращаемся в и.п. |  |
| 17   | «Прыжок брассиста»   | 12                                   | Подпрыгивая вверх касаясь пяток руками (в момент подпрыгивания вверх колени вмести, пятки врозь)   |  |
| <b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>   |  |                                      |  |  |
| 1  | Бег.   | 1 мин.                               | Или прыжки на скакалке.  |  |
| 2  | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа<br>+ 15 сек.<br>отдых | Повторить 2 раза.  |  |
| 3  | Упражнение «скалолаз» в упоре лежа.  | 40 сек.                              |  |  |
| 4  | Упражнение на пресс.   | 20-25 раз.                           | Повторить 2 раза.  |  |
| 5  | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа<br>+ 15 сек.<br>отдых | Повторить 2 раза.  |  |
| 6  | Выпады.  | 40 сек.                              |  |  |
| 7  | Планка на прямых руках (руки поочередно сгибаем в локтях).   | 40 сек.                              |  |  |
| 8  | Приседания с широкой постановкой ног.  | 20-25 раз.                           | Повторить 2 раза.  |  |
| 9  | Баланс стоя на правой ноге в упражнении «ласточка». Баланс стоя на левой ноге в упражнении «ласточка». | 30 сек.                              | Стоять на каждой ноге.   |  |
| 10   | Планка на локтях.  | 40 сек.                              |  |  |
| 11   | Растяжка   |                                      | Для всего тела.  |  |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">здесь</a> )) |  |                                      |  |  |

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-2

Дата: 25-29 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений   | Кол-во<br>повторений | Методические указания   | Источник<br>информации |
|---|--|----------------------|---|------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |  |                      |   |                        |
| 1                                       | Крутим плечи<br>одновременно вперед-<br>назад  | 8                    | Руки прижаты к туловищу.<br>4 раза вперед<br>4 раза назад   |                        |
| 2                                       | Крутим плечи<br>поочередно вперед-<br>назад  | 16                   | Руки прижаты к туловищу.<br>8 раза вперед<br>8 раза назад   |                        |
| 3                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>вперед                                      | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 4                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>назад                                       | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 5                                       | Поднимаем<br>одновременно две руки<br>вверх-вниз   | 10                   |   |                        |
| 6                                       | Работа рук через<br>стороны  | 10                   |   |                        |
| 7                                       | «Мельница» стоя,<br>«Мельница» в наклоне   | 20                   | 10 раз из положения стоя<br>10 раз из положения в наклоне   |                        |
| 8                                       | Крутим тазобедренным<br>суставом   | 30                   | Поставили руки на пояс.<br>5 раз в каждую сторону по 3<br>подхода                                   |                        |
| 9                                       | Наклоны через сторону  | 10                   | Руки «стрелочка» над головой.<br>Выполняем пружинящими<br>движениями.<br>По 5 раз в каждую сторону. |                        |
| 10                                      | Наклоны в перед  | 10                   | Колени не сгибать. Достаем<br>пальцами до пола.   |                        |
| 11                                      | Сомкнули руки в<br>локтях перед грудью, и<br>выполняем наклон<br>вперед                  | 8                    | Ноги поставить широко, колени не<br>сгибать. Локтями стараемся<br>достать до пола.                  |                        |
| 12                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и выполняем<br>наклоны вперед руками<br>из-за головы | 10-12                | Ноги поставить как можно шире,<br>колени не сгибать.  |                        |
| 13                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и<br>раскачиваем руки из<br>стороны в сторону        | 10-12                | Ноги на ширине плеч. Упражнение<br>выполняется в наклоне вперед.                                    |                        |

|  |  |                                      |  |  |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 14   | Сели на колени.<br>Поднимаем колени до груди.  | 10                                   |  |  |
| 15   | Упражнение «Солдатык»  | 8-10                                 | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем покачивание туловищем назад-вперед.              |  |
| 16   | Упражнение «Мачта»   | 10                                   | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем прогиб в поясничной части, и возвращаемся в и.п. |  |
| 17   | «Прыжок брассиста»   | 12                                   | Подпрыгивая вверх касаясь пяток руками (в момент подпрыгивания вверх колени вмести, пятки врозь)   |  |
| <b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>   |  |                                      |  |  |
| 1  | Бег.   | 1 мин.                               | Или прыжки на скакалке.  |  |
| 2  | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа<br>+ 15 сек.<br>отдых | Повторить 2 раза.  |  |
| 3  | Упражнение «скалолаз» в упоре лежа.  | 40 сек.                              |  |  |
| 4  | Упражнение на пресс.   | 15-20 раз.                           | Повторить 2 раза.  |  |
| 5  | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа<br>+ 15 сек.<br>отдых | Повторить 2 раза.  |  |
| 6  | Выпады.  | 30 сек.                              |  |  |
| 7  | Планка на прямых руках (руки поочередно сгибаем в локтях).   | 30 сек.                              |  |  |
| 8  | Приседания с широкой постановкой ног.  | 15-20 раз.                           | Повторить 2 раза.  |  |
| 9  | Баланс стоя на правой ноге в упражнении «ласточка». Баланс стоя на левой ноге в упражнении «ласточка». | 30 сек.                              | Стоять на каждой ноге.   |  |
| 10   | Планка на локтях.  | 40 сек.                              |  |  |
| 11   | Растяжка   |                                      | Для всего тела.  |  |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">здесь</a> )) |  |                                      |  |  |

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа НП-1

Дата: 25-29 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений   | Кол-во<br>повторений | Методические указания   | Источник<br>информации |
|---|--|----------------------|---|------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |  |                      |   |                        |
| 1                                       | Крутим плечи<br>одновременно вперед-<br>назад  | 8                    | Руки прижаты к туловищу.<br>4 раза вперед<br>4 раза назад   |                        |
| 2                                       | Крутим плечи<br>поочередно вперед-<br>назад  | 16                   | Руки прижаты к туловищу.<br>8 раза вперед<br>8 раза назад   |                        |
| 3                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>вперед                                      | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 4                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>назад                                       | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 5                                       | Поднимаем<br>одновременно две руки<br>вверх-вниз   | 10                   |   |                        |
| 6                                       | Работа рук через<br>стороны  | 10                   |   |                        |
| 7                                       | «Мельница» стоя,<br>«Мельница» в наклоне   | 20                   | 10 раз из положения стоя<br>10 раз из положения в наклоне   |                        |
| 8                                       | Крутим тазобедренным<br>суставом   | 30                   | Поставили руки на пояс.<br>5 раз в каждую сторону по 3<br>подхода                                   |                        |
| 9                                       | Наклоны через сторону  | 10                   | Руки «стрелочка» над головой.<br>Выполняем пружинящими<br>движениями.<br>По 5 раз в каждую сторону. |                        |
| 10                                      | Наклоны в перед  | 10                   | Колени не сгибать. Достаем<br>пальцами до пола.   |                        |
| 11                                      | Сомкнули руки в<br>локтях перед грудью, и<br>выполняем наклон<br>вперед                  | 8                    | Ноги поставить широко, колени не<br>сгибать. Локтями стараемся<br>достать до пола.                  |                        |
| 12                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и выполняем<br>наклоны вперед руками<br>из-за головы | 10-12                | Ноги поставить как можно шире,<br>колени не сгибать.  |                        |
| 13                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и<br>раскачиваем руки из<br>стороны в сторону        | 10-12                | Ноги на ширине плеч. Упражнение<br>выполняется в наклоне вперед.                                    |                        |

|   |  |                |  |  |
|---|--|----------------|--|--|
| 14  | Сели на колени.<br>Поднимаем колени до груди.  | 10             |  |  |
| 15  | Упражнение «Солдатык»  | 8-10           | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем покачивание туловищем назад-вперед.              |  |
| 16  | Упражнение «Мачта»   | 10             | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем прогиб в поясничной части, и возвращаемся в и.п. |  |
| 17  | «Прыжок брассиста»   | 12             | Подпрыгивая вверх касаясь пяток руками (в момент подпрыгивания вверх колени вмести, пятки врозь)   |  |
| <b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>  |  |                |  |  |
| 1   | Бег.   | 1 мин.         | Или прыжки на скакалке.  |  |
| 2   | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа |  |  |
| 3   | Упражнение «скалолаз» в упоре лежа.  | 30 сек.        |  |  |
| 4   | Упражнение на пресс.   | 15-20 раз.     |  |  |
| 5   | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа | .  |  |
| 6   | Выпады.  | 40 сек.        |  |  |
| 7   | Планка на прямых руках (руки поочередно сгибаем в локтях).   | 40 сек.        |  |  |
| 8   | Приседания с широкой постановкой ног.  | 15-20 раз.     |  |  |
| 9   | Баланс стоя на правой ноге в упражнении «ласточка». Баланс стоя на левой ноге в упражнении «ласточка». | 30 сек.        | Стоять на каждой ноге.   |  |
| 10  | Планка на локтях.  | 40 сек.        |  |  |
| 11  | Растяжка   |                | Для всего тела.  |  |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">ссылка</a> )) |  |                |  |  |

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа СО «а»

Дата: 25-29 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений   | Кол-во<br>повторений | Методические указания   | Источник<br>информации |
|---|--|----------------------|---|------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |  |                      |   |                        |
| 1                                       | Крутим плечи<br>одновременно вперед-<br>назад  | 8                    | Руки прижаты к туловищу.<br>4 раза вперед<br>4 раза назад   |                        |
| 2                                       | Крутим плечи<br>поочередно вперед-<br>назад  | 16                   | Руки прижаты к туловищу.<br>8 раза вперед<br>8 раза назад   |                        |
| 3                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>вперед                                      | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 4                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>назад                                       | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 5                                       | Поднимаем<br>одновременно две руки<br>вверх-вниз   | 10                   |   |                        |
| 6                                       | Работа рук через<br>стороны  | 10                   |   |                        |
| 7                                       | «Мельница» стоя,<br>«Мельница» в наклоне   | 20                   | 10 раз из положения стоя<br>10 раз из положения в наклоне   |                        |
| 8                                       | Крутим тазобедренным<br>суставом   | 30                   | Поставили руки на пояс.<br>5 раз в каждую сторону по 3<br>подхода                                   |                        |
| 9                                       | Наклоны через сторону  | 10                   | Руки «стрелочка» над головой.<br>Выполняем пружинящими<br>движениями.<br>По 5 раз в каждую сторону. |                        |
| 10                                      | Наклоны в перед  | 10                   | Колени не сгибать. Достаем<br>пальцами до пола.   |                        |
| 11                                      | Сомкнули руки в<br>локтях перед грудью, и<br>выполняем наклон<br>вперед                  | 8                    | Ноги поставить широко, колени не<br>сгибать. Локтями стараемся<br>достать до пола.                  |                        |
| 12                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и выполняем<br>наклоны вперед руками<br>из-за головы | 10-12                | Ноги поставить как можно шире,<br>колени не сгибать.  |                        |
| 13                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и<br>раскачиваем руки из<br>стороны в сторону        | 10-12                | Ноги на ширине плеч. Упражнение<br>выполняется в наклоне вперед.                                    |                        |

|  |  |                                      |  |  |
|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 14   | Сели на колени.<br>Поднимаем колени до груди.  | 10                                   |  |  |
| 15   | Упражнение «Солдатык»  | 8-10                                 | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем покачивание туловищем назад-вперед.              |  |
| 16   | Упражнение «Мачта»   | 10                                   | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем прогиб в поясничной части, и возвращаемся в и.п. |  |
| 17   | «Прыжок брассиста»   | 12                                   | Подпрыгивая вверх касаясь пяток руками (в момент подпрыгивания вверх колени вмести, пятки врозь)   |  |
| <b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>   |  |                                      |  |  |
| 1  | Бег.   | 1 мин.                               | Или прыжки на скакалке.  |  |
| 2  | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа<br>+ 15 сек.<br>отдых | Повторить 2 раза.  |  |
| 3  | Упражнение «скалолаз» в упоре лежа.  | 40 сек.                              |  |  |
| 4  | Упражнение на пресс.   | 20-25 раз.                           | Повторить 2 раза.  |  |
| 5  | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа<br>+ 15 сек.<br>отдых | Повторить 2 раза.  |  |
| 6  | Выпады.  | 40 сек.                              |  |  |
| 7  | Планка на прямых руках (руки поочередно сгибаем в локтях).   | 40 сек.                              |  |  |
| 8  | Приседания с широкой постановкой ног.  | 20-25 раз.                           | Повторить 2 раза.  |  |
| 9  | Баланс стоя на правой ноге в упражнении «ласточка». Баланс стоя на левой ноге в упражнении «ласточка». | 30 сек.                              | Стоять на каждой ноге.   |  |
| 10   | Планка на локтях.  | 40 сек.                              |  |  |
| 11   | Растяжка   |                                      | Для всего тела.  |  |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">здесь</a> )) |  |                                      |  |  |

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**

План-конспект занятия  
тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Бадьяновой Дианы Александровны

Отделение: плавания

Группа СО «б»

Дата: 25-29 мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: скакалка.

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений   | Кол-во<br>повторений | Методические указания   | Источник<br>информации |
|---|--|----------------------|---|------------------------|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |  |                      |   |                        |
| 1                                       | Крутим плечи<br>одновременно вперед-<br>назад  | 8                    | Руки прижаты к туловищу.<br>4 раза вперед<br>4 раза назад   |                        |
| 2                                       | Крутим плечи<br>поочередно вперед-<br>назад  | 16                   | Руки прижаты к туловищу.<br>8 раза вперед<br>8 раза назад   |                        |
| 3                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>вперед                                      | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 4                                       | Прокручиваем правой,<br>потом левой рукой<br>назад                                       | 20                   | 10 раз одной рукой<br>10 раз другой рукой   |                        |
| 5                                       | Поднимаем<br>одновременно две руки<br>вверх-вниз   | 10                   |   |                        |
| 6                                       | Работа рук через<br>стороны  | 10                   |   |                        |
| 7                                       | «Мельница» стоя,<br>«Мельница» в наклоне   | 20                   | 10 раз из положения стоя<br>10 раз из положения в наклоне   |                        |
| 8                                       | Крутим тазобедренным<br>суставом   | 30                   | Поставили руки на пояс.<br>5 раз в каждую сторону по 3<br>подхода                                   |                        |
| 9                                       | Наклоны через сторону  | 10                   | Руки «стрелочка» над головой.<br>Выполняем пружинящими<br>движениями.<br>По 5 раз в каждую сторону. |                        |
| 10                                      | Наклоны в перед  | 10                   | Колени не сгибать. Достаем<br>пальцами до пола.   |                        |
| 11                                      | Сомкнули руки в<br>локтях перед грудью, и<br>выполняем наклон<br>вперед                  | 8                    | Ноги поставить широко, колени не<br>сгибать. Локтями стараемся<br>достать до пола.                  |                        |
| 12                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и выполняем<br>наклоны вперед руками<br>из-за головы | 10-12                | Ноги поставить как можно шире,<br>колени не сгибать.  |                        |
| 13                                      | Сомкнули руки в замок<br>за спиной, и<br>раскачиваем руки из<br>стороны в сторону        | 10-12                | Ноги на ширине плеч. Упражнение<br>выполняется в наклоне вперед.                                    |                        |

|   |  |                |  |  |
|---|--|----------------|--|--|
| 14  | Сели на колени.<br>Поднимаем колени до груди.  | 10             |  |  |
| 15  | Упражнение «Солдатык»  | 8-10           | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем покачивание туловищем назад-вперед.              |  |
| 16  | Упражнение «Мачта»   | 10             | Упражнение выполняется стоя на коленях. Выполняем прогиб в поясничной части, и возвращаемся в и.п. |  |
| 17  | «Прыжок брассиста»   | 12             | Подпрыгивая вверх касаясь пяток руками (в момент подпрыгивания вверх колени вмести, пятки врозь)   |  |
| <b>СФП (специальная физическая подготовка)</b>  |  |                |  |  |
| 1   | Бег.   | 1 мин.         | Или прыжки на скакалке.  |  |
| 2   | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа |  |  |
| 3   | Упражнение «скалолаз» в упоре лежа.  | 30 сек.        |  |  |
| 4   | Упражнение на пресс.   | 15-20 раз.     |  |  |
| 5   | Имитация движений руками основным способом стоя.   | 30 сек. работа |  |  |
| 6   | Выпады.  | 40 сек.        |  |  |
| 7   | Планка на прямых руках (руки поочередно сгибаем в локтях).   | 40 сек.        |  |  |
| 8   | Приседания с широкой постановкой ног.  | 15-20 раз.     |  |  |
| 9   | Баланс стоя на правой ноге в упражнении «ласточка». Баланс стоя на левой ноге в упражнении «ласточка». | 30 сек.        | Стоять на каждой ноге.   |  |
| 10  | Планка на локтях.  | 40 сек.        |  |  |
| 11  | Растяжка   |                | Для всего тела.  |  |
| Закрепление материала – (например, круговая тренировка «Равняемся на мировых звёзд» (ссылка <a href="#">ссылка</a> )) |  |                |  |  |

### ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**